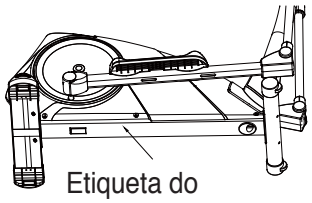
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUAL DO UTILIZADOR

N.º de Modelo PFIVEL81802.0
N.º de Série: _____



Etiqueta do número de série

Escreva o número de série no espaço em cima, para referência.

PERGUNTAS?

Se tiver perguntas ou se houver peças em falta, contacte-nos:

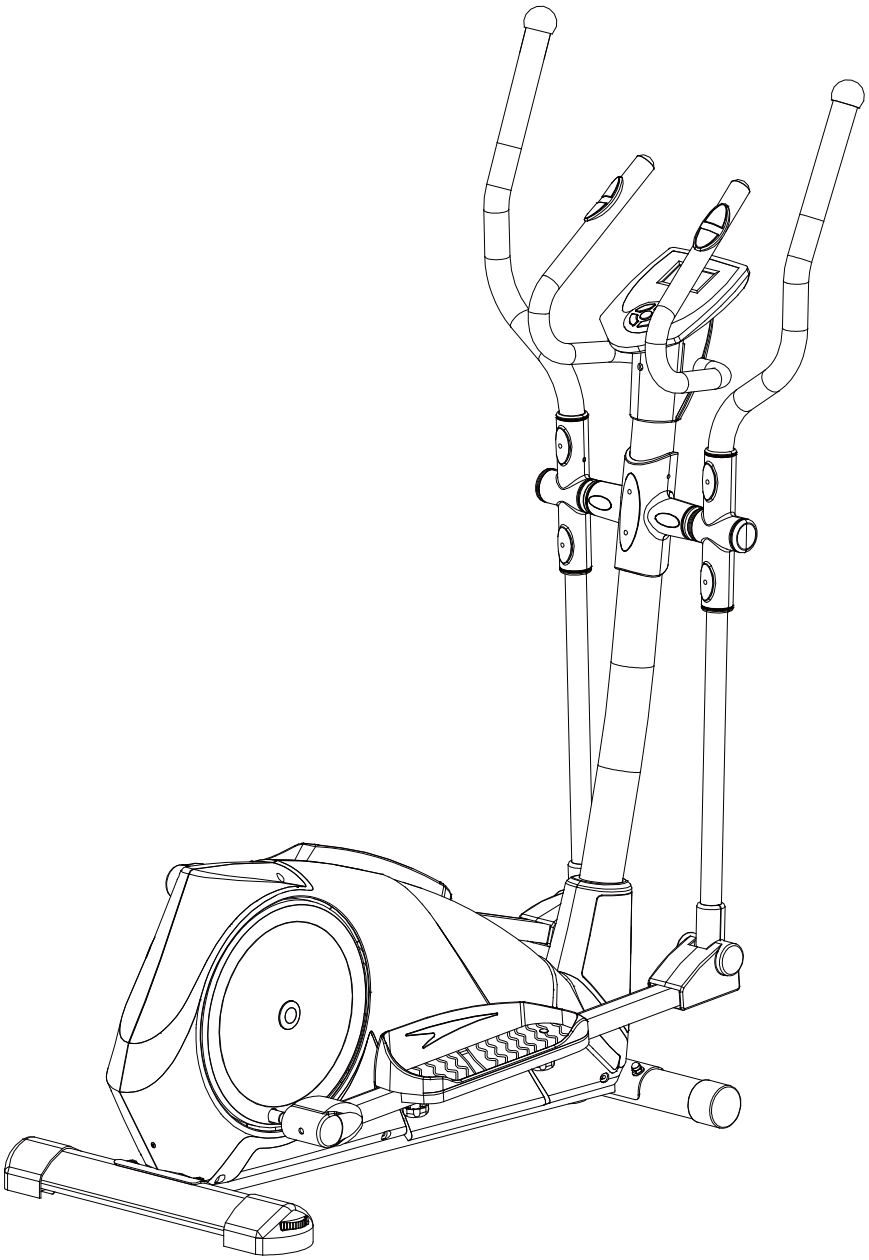
Portugal
Telefone para: 808203301

Website: www.iconsupport.eu

E-mail: cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Antes de utilizar este equipamento, leia todas as precauções e instruções constantes deste manual. Guarde este manual para consulta futura.



Visite o nosso website
www.iconsupport.eu

ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR. 4
LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO 4
MONTAGEM. 5
COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE. 8
OPERAÇÃO DA ELÍPTICA. 9
FUNÇÕES DA CONSOLA 10
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 14
ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO. 15
ESQUEMAS.. 16
LISTA DE PEÇAS. 18
NOTAS 19
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO.. . . . . Última Página

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes contidas neste manual, assim como todos os avisos relativos à sua elíptica antes da sua utilização. A ICON não se responsabiliza por quaisquer ferimentos ou danos materiais decorrentes da utilização deste produto.

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.

2. Utilize a elíptica apenas como se descreve neste manual.

3. O proprietário é responsável por garantir que todos os utilizadores da elíptica estão devidamente informados de todas as precauções.

4. A elíptica destina-se apenas ao uso doméstico. Não utilize a elíptica num local comercial, de aluguer ou empresarial.

5. Mantenha a elíptica no interior, onde não haja nem humidade nem pó. Coloque a elíptica numa superfície nivelada, com um tapete por baixo da mesma para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que há um intervalo de, pelo menos, 0,9 m na parte da frente e de trás da elíptica e 0,6 m de cada lado.

6. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

7. Mantenha as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da elíptica.

8. A elíptica não deve ser utilizada por pessoas que pesem mais de 115 kg .

9. Utilize vestuário adequado durante o exercício; não use vestuário solto que possa ficar preso na elíptica. Utilize sempre calçado desportivo para protecção dos pés enquanto faz exercício.

10. Segure no guiador ou nos braços do corpo superiores quando subir, descer ou usar a elíptica.

11. O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

12. A elíptica não tem uma roda livre; os pedais vão continuar a mover-se até que o volante pare. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.

13. Mantenha as costas direitas enquanto estiver a utilizar a elíptica; não arqueie as costas.

14. O exercício excessivo pode resultar em lesões graves ou em morte. Se sentir fraqueza ou dores durante o exercício, pare imediatamente e acalme-se.

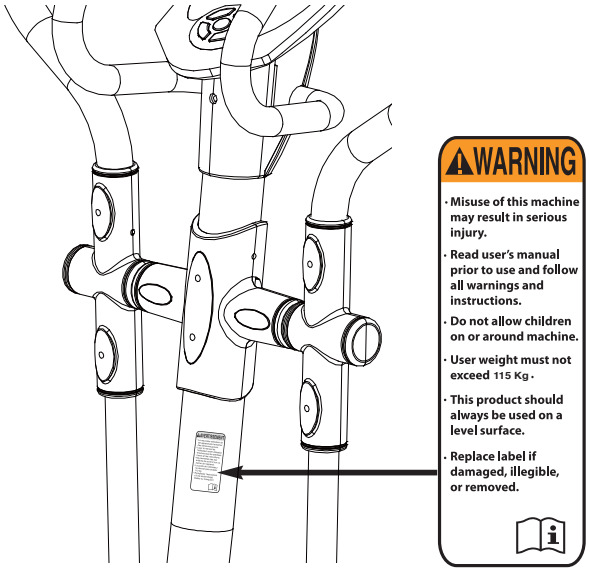
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter adquirido o ProForm® Elipse 400. A elíptica proporciona um conjunto de funções que tornam os seus treinos em casa mais eficazes e agradáveis.

No seu próprio interesse, leia atentamente este manual antes de utilizar a elíptica. Se tiver dúvidas depois de ler este manual, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o modelo do produto e número de série antes de nos contactar. O número do modelo **PFIVEL81802.0** e a localização da etiqueta do número de série são apresentados na capa deste manual.

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO

Este desenho mostra a(s) localização(ões) da(s) etiqueta(s) de aviso. Se alguma etiqueta estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone na capa deste manual e solicite uma etiqueta de substituição grátis. Aplique a etiqueta no ponto indicado.
Nota: a(s) etiqueta(s) podem não ser representadas com a sua dimensão real.

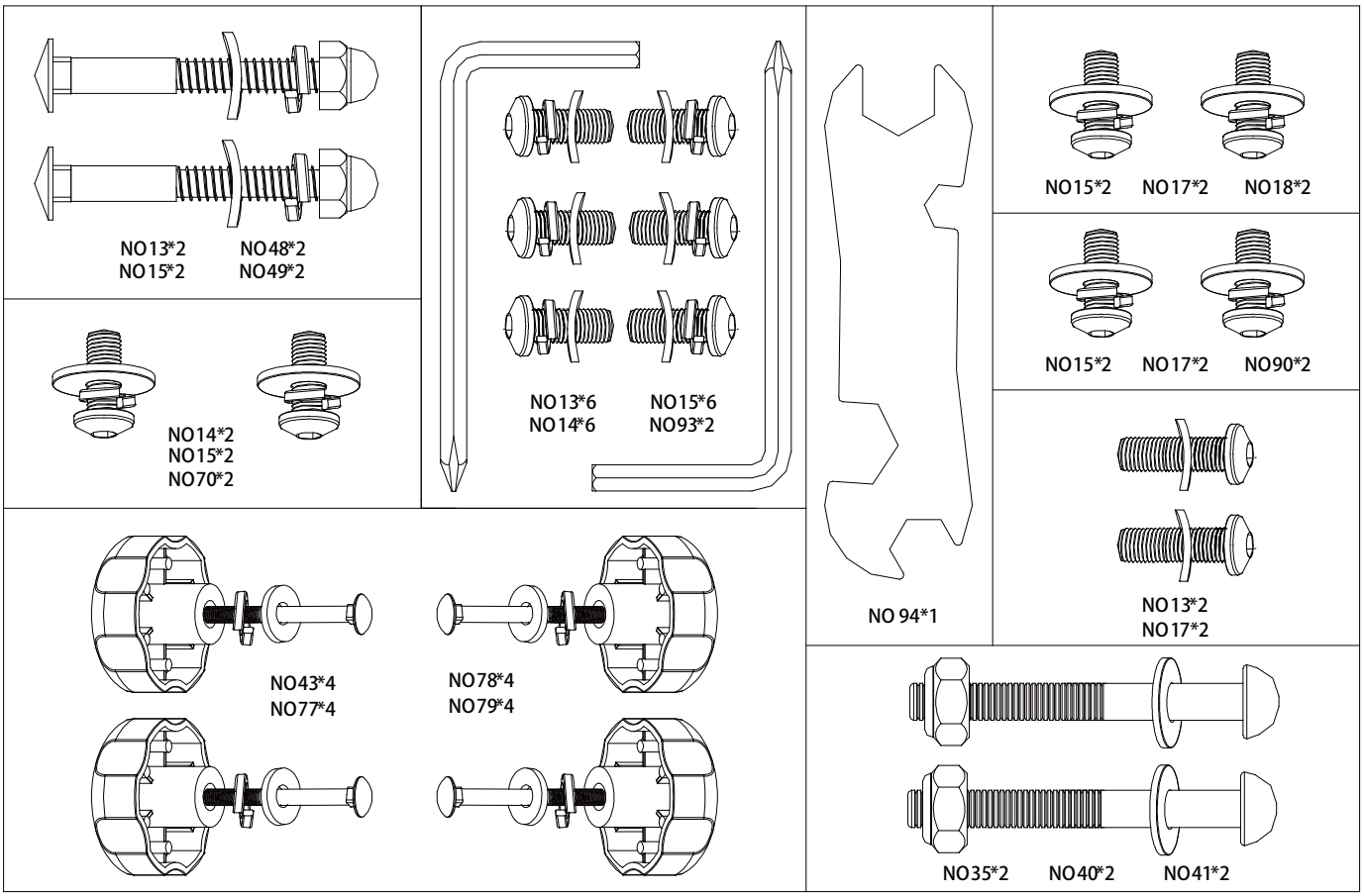

WARNING
· Misuse of this machine may result in serious injury.
· Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
· Do not allow children on or around machine.
· User weight must not exceed 115 Kg .
· This product should always be used on a level surface.
· Replace label if damaged, illegible, or removed.

MONTAGEM

São necessárias duas pessoas para proceder à montagem. Coloque todas as peças da elíptica numa zona livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem enquanto a montagem não estiver concluída.

Além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem exige uma chave de parafusos Philips e uma chave francesa .

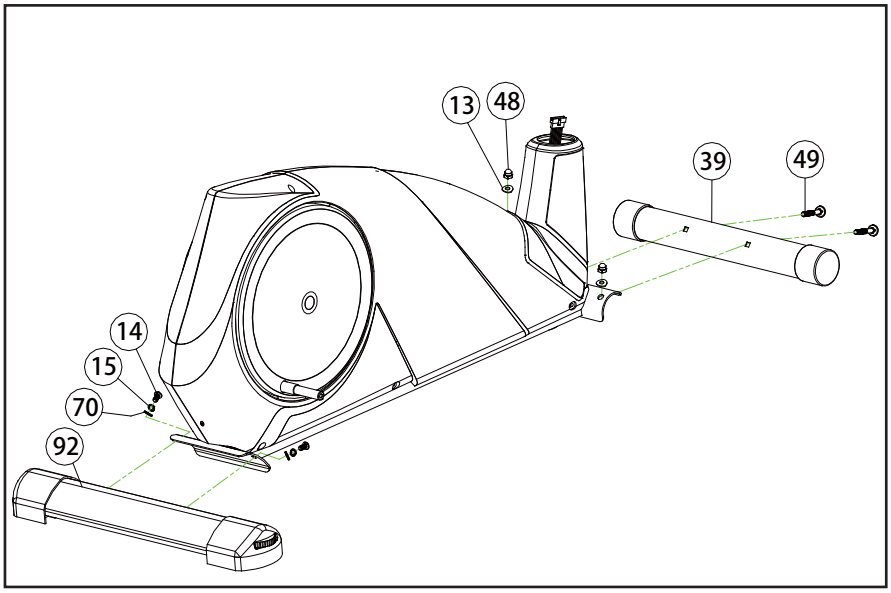
Enquanto monta a elíptica, consulte os desenhos abaixo para identificar as peças pequenas.
O número em parênteses abaixo de cada desenho é o número da chave da peça, de acordo com a LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número que se segue aos parênteses representa a quantidade necessária para a montagem.
Nota: se não encontrar uma peça no kit de componentes, verifique se não foi previamente instalada.



PASSO 1

I. Aperte o estabilizador frontal (39) com 2 parafusos do carro (49) na parte inferior do estabilizador. Prenda com 2 anilhas curvas (70), 2 anilhas de mola (15) e 2 parafusos fêmea (14).

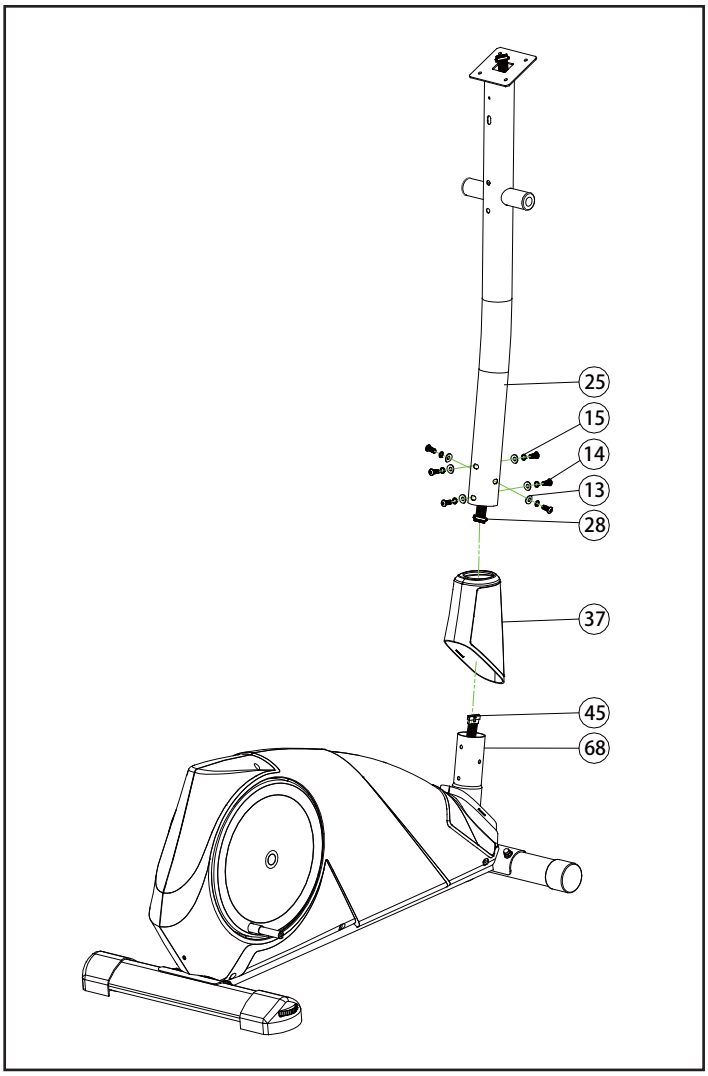
II. Retire os dois parafusos fêmea pré-colocados (14), as anilhas de mola (15) e as anilhas planas (70) do estabilizador traseiro (92). A seguir, aperte o estabilizador traseiro (92) à estrutura principal com 2 parafusos fêmea (14), 2 anilhas de mola (15) e 2 anilhas planas (70).



PASSO 2

I. Levante cuidadosamente o espigão do guiador (25) até ficar na vertical. Coloque a tampa de plástico frontal (37) no espigão do guiador (25). Mantenha o cabo do computador (28) fora da elíptica até a montagem estar concluída.

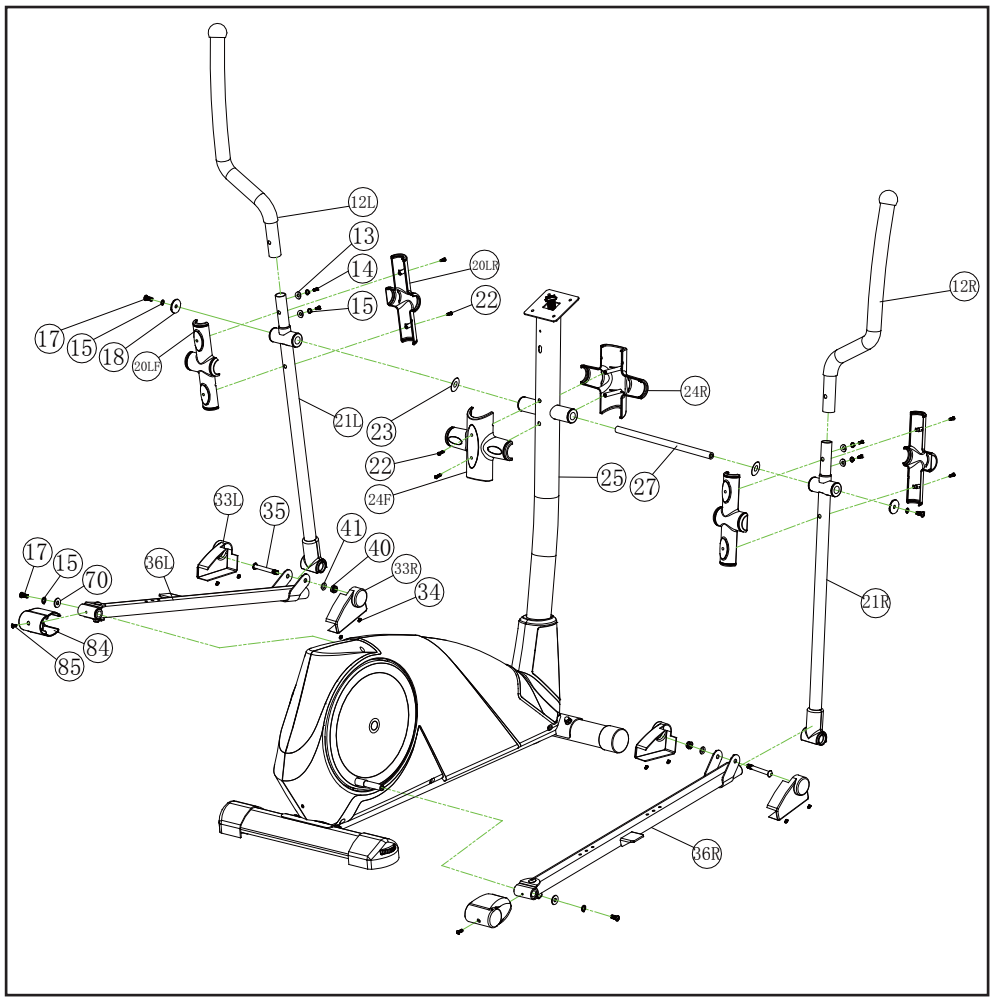
II. Coloque o espigão do guiador (25) na estrutura principal através da tampa de plástico frontal (37). E prenda-os com 6 parafusos fêmea M8 (14), 6 anilhas de mola (15) e 6 anilhas curvas (13) e aperte, a seguir aperte bem a tampa de plástico (37) à estrutura principal.



PASSO 3

I. Deslize a barra de impulso inferior Esquerda e Direita (21) para a haste de rotação (27) e prenda-a usando 2 parafusos fêmea revestidos (17), 2 anilhas de mola (18), 2 anilhas planas (15) e aperte totalmente.

II. Encaixe as barras de impulso superiores Esquerda e Direita (12) encaixando-as na parte superior da barra de impulso inferior Esquerda e Direita (21) e fixe-as usando 4 parafusos fêmea (14) e 4 anilhas de mola (15) e aperte totalmente. Coloque a tampa do eixo central superior (20) na junta usando 4 parafusos auto-roscantes (22) e utilize parafusos auto-roscantes (22) para bloquear a tampa do eixo central.

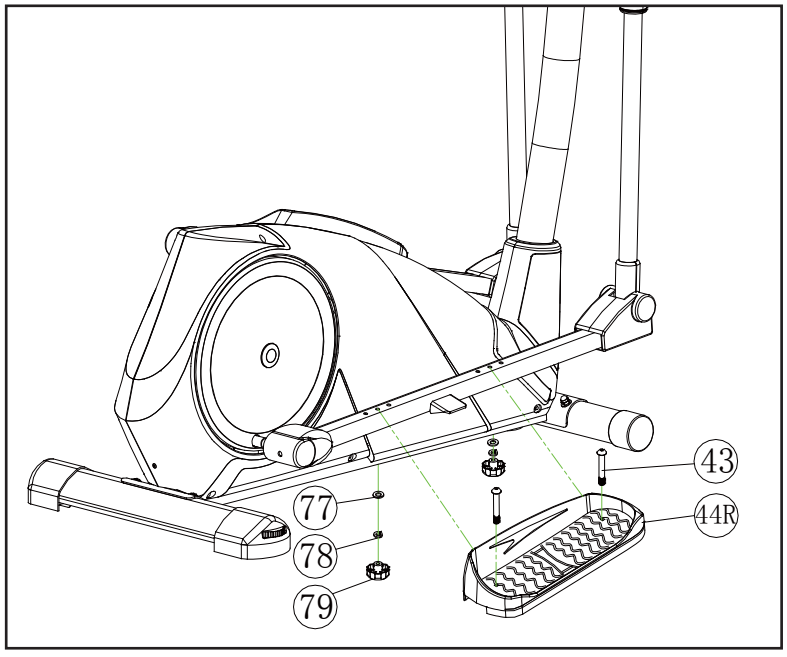


III. Aperte as barras de suporte da plataforma (36R+L) do eixo com parafusos fêmea revestidos (17), anilhas de mola (15) e anilhas planas (13). Prenda a tampa plástica (33) à barra de suporte da plataforma com parafusos (34).

IV. Aperte as barras de suporte da plataforma (36R+L) às barras de impulso inferiores (21R+L) com parafusos fêmea (35) e prenda com anilhas (41) e porcas de fixação de nylon (40). A seguir coloque a tampa de plástico (33) na barra de suporte da plataforma esquerda e direita com 8 parafusos (34).

PASSO 4

Aperte a plataforma direita (44R) com parafusos do carro (43) da barra de suporte da plataforma direita (36R) e prenda-a com anilhas (77), anilhas de mola (78) e botões (79) e aperte. Faça o mesmo ao pedal esquerdo.

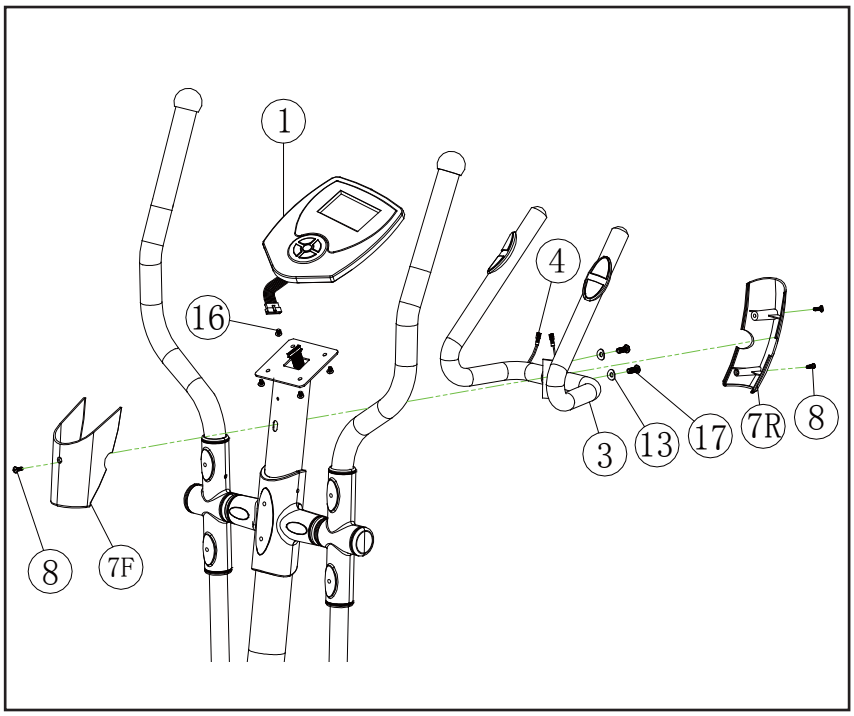


PASSO 5

I. Pegue no guiador (3) e fixe-o no respectivo local utilizando 2 parafusos fêmea revestidos M8 (17) e 2 anilhas curvadas M8 (13).

II. Retire os 4 parafusos pré-colocados (16) da parte traseira do computador (1). Ligue o cabo superior do computador (28) e o computador (1). Coloque o computador (1) no seu suporte e fixe-o usando os 4 parafusos (16) retirados previamente.

III. Coloque o cabo de pulso (4) no orifício da parte posterior do computador (1), a seguir prenda o suporte do computador (7F+R) com os parafusos auto-roscantes (22) e aperte ligeiramente.

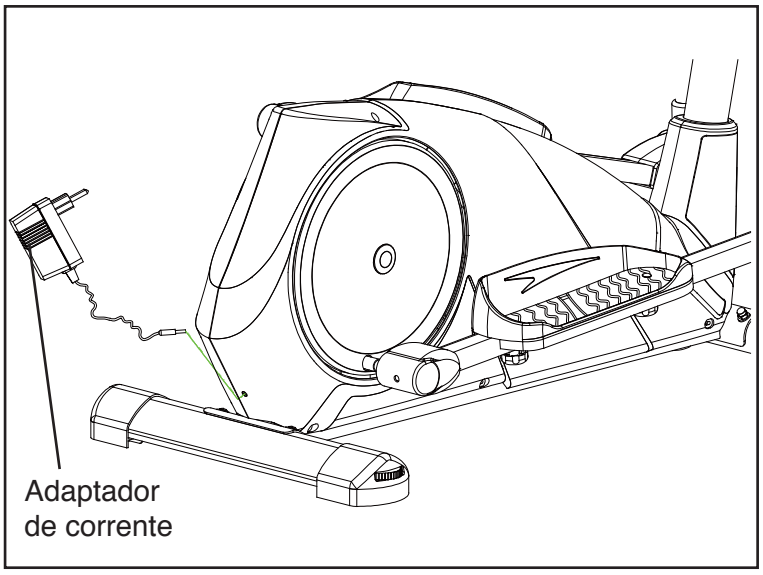


Agora, a sua máquina está pronta a utilizar.

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

IMPORTANTE: se a elíptica tiver sido exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Caso contrário, poderá danificar os visores da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o adaptador de corrente no receptáculo da estrutura da elíptica.
Depois, ligue o adaptador de corrente no adaptador da ficha. Em seguida, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada que esteja correctamente instalada de acordo com as normas e regulamentações locais.



COMO USAR A ELÍPTICA

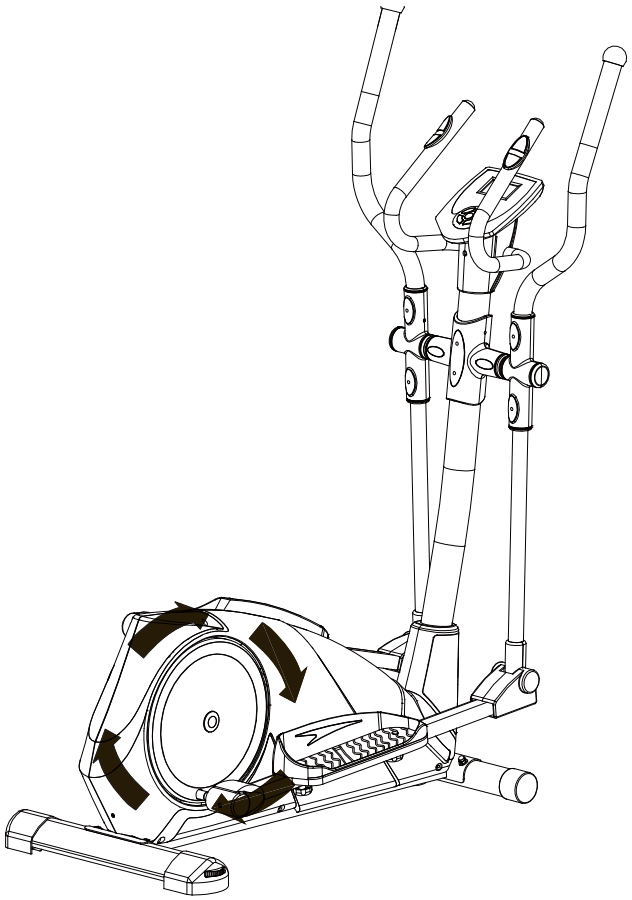
COMO FAZER EXERCÍCIO NA ELÍPTICA

Para montar a elíptica, segure nos braços do corpo superior e pise o pedal que está na posição mais baixa. Depois, pise o outro pedal. Empurre os pedais até começarem a mover-se num movimento contínuo.

Nota: os discos dos pedais podem rodar em qualquer uma das direcções. Recomenda-se que mova os discos dos pedais na direcção apresentada pela seta; no entanto, para variar, poderá rodar os discos dos pedais na direcção oposta.

Os braços do corpo superior estão concebidos para adicionar um exercício do corpo superior aos seus treinos. À medida que faz exercício, empurre e puxe os braços do corpo superior para trabalhar os seus braços, ombros e costas. Para se focalizar no exercício do corpo inferior, segure os braços do corpo superior, mas não os empurre nem puxe à medida que faz exercício.

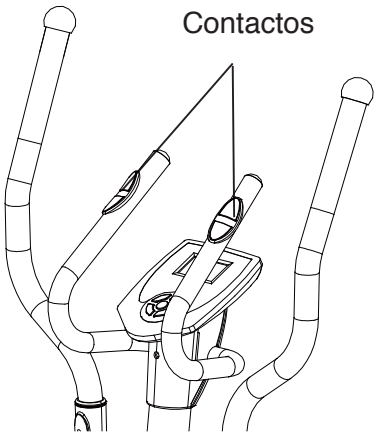
Para sair a elíptica, aguarde até que os pedais parem por completo. Nota: a elíptica não tem uma roda livre; os pedais vão continuar a mover-se até que o volante pare.
Quando os pedais estão parados, tire primeiro o pé do pedal mais alto. Depois, tire o pé do outro pedal.



MEÇA A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA, SE DESEJAR

Pode medir a sua frequência cardíaca através do sensor de pulso por aperto da mão.

Se houver folhas de plástico transparente nos contactos de metal do sensor de pulso por aperto da mão, remova o plástico. Além disso, certifique-se de que as suas mãos estão limpas. Para medir a sua frequência cardíaca, segure no sensor de pulso por aperto da mão, com as palmas das mãos pousadas contra os contactos de metal. Evite mexer as mãos ou agarrar nos contactos com força.



Quando terminar o exercício

Se os pedais não se mexerem durante alguns minutos e os botões não forem pressionados, a consola vai-se desligar e o visor vai-se repor.

FUNÇÕES DA CONSOLA

Siga o seu progresso no visor.
A consola tem um visor de grandes dimensões que mostra as seguintes informações de exercício:
Speed (Velocidade)—Este visor mostra a sua velocidade de pedalagem, em rotações por minuto (rpm e km/h).
Time (Tempo)—Este visor mostra o tempo decorrido. Nota: quando selecciona um programa inteligente, o visor mostrar-lhe-á o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido.
Distance (Distância)—Este visor mostra a distância que pedalou, em rotações totais.
Calories (Calorias)—Este visor mostra o número aproximado de calorias que perdeu.
Pulse (Pulsações)—Este visor mostra a sua frequência cardíaca quando usar o sensor de pulso por aperto da mão.
Watts—Este visor mostra os watts que desenvolveu durante o exercício.

COMO USAR A CONSOLA

Certifique-se de que o adaptador está ligado. (consulte a página 8, COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE). Se estiver colocada uma folha de plástico transparente na face da consola, remova-a.

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Pressione os botões.

UP:
Durante o exercício, pressione este botão para aumentar a resistência. No modo de configuração, pressione este botão para aumentar os valores de tempo, distância, calorias, sexo ou programas.

DOWN:
Durante o exercício, pressione este botão para diminuir a resistência. No modo de configuração, pressione este botão para diminuir os valores de tempo, distância, calorias, sexo ou programas.

MODE:
No modo de definição de tempo, pressione este botão para validar as horas e os minutos. No modo de definição, pressione este botão para validar os valores modificados. No modo STOP, pressione este botão para repor os valores.

START/STOP:
Para um início rápido, pressione este botão para começar a contagem da consola que vai começar a partir do 0. Se pressionar este botão por mais de 2 segundos, os seus valores são repostos a zeros.

PULSE RECOVERY:
Pressione este botão para usar o teste de recuperação de pulso.

3. Comece a pedalar e acompanhe o seu progresso no visor.

Enquanto faz exercício, a consola vai mostrar o modo seleccionado.

4. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola vai entrar no modo pausa. Se os pedais não se movimentarem durante alguns minutos, a consola vai desligar-se automaticamente.

COMO USAR O TESTE DE RECUPERAÇÃO DE PULSO

É uma função que verifica a condição de recuperação de pulso, numa escala de A+ a C, em que A+ significa o melhor e C o pior.
Os valores são os seguintes: A+, A, B+, B, C+, C.
Para serem correctamente classificados, os utilizadores devem testá-lo logo após o exercício concluído ao pressionar o botão “TEST RECOVERY” e depois parar o exercício. Depois de pressionar a tecla, aplique também o detector de frequência cardíaca adequadamente, o teste vai demorar 1 minuto e o resultado vai aparecer no visor. Se o computador não detectar a sua frequência cardíaca actual, ao pressionar “TEST RECOVERY” não entrará no teste de recuperação de pulso. Durante o teste de recuperação de pulso, pressione “TEST RECOVERY” para sair do teste e voltar para o estado de paragem.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento, a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione o programa manual.

Quando liga a consola, o modo MANUAL é seleccionado. Se tiver seleccionado um programa, pressione o botão UP ou DOWN várias vezes para regressar ao modo manual até visualizar a palavra MANUAL no visor, a seguir pressione MODE para validar. O nível de resistência é 7 por defeito. Quando TIME ficar a piscar no visor, pressione o botão UP ou DOWN para seleccionar a duração do seu exercício. Pressione MODE para validar. Faça o mesmo com a distância e as calorias. Depois, pressione START/STOP para começar.

3. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem 24 níveis de resistência. Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar algum tempo até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

4. Siga o seu progresso no visor.

A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou. Nota: Quando um programa inteligente é seleccionado, o visor vai mostrar o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido. Também mostra a sua velocidade de pedalagem (em RPM), as calorias e as calorias de gordura que queimou e também a sua frequência cardíaca quando usa o sensor de pulso por aperto da mão.

5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte COMO MEDIR A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA, na página 9.

6. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola vai entrar no modo pausa. Se os pedais não se movimentarem durante alguns minutos, a consola vai desligar-se automaticamente.

COMO USAR OS PROGRAMAS PRÉ-DEFINIDOS

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento, a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione um programa.

Quando liga a consola, a palavra MANUAL ficará a piscar no visor.

Pressione UP ou DOWN para seleccionar o programa, seleccione-o de acordo com os seus objectivos e com o perfil mostrado no visor. Pressione ENTER para validar.
Nota: Os programas 2, 3, 6 e 8 são programas de Desempenho e os programas 4, 5, 7, 9 e 10 são programas de Resistência.
Consulte um treinador para obter mais informações sobre a selecção e utilização de um programa.

3. Ajuste o programa de acordo com os seus objectivos.

Quando TIME ficar a piscar no visor, pressione o botão UP ou DOWN para seleccionar a duração do seu exercício. Pressione MODE para validar. Quando a distância ficar a piscar, faça o mesmo para seleccionar e validar a distância, as calorias e a pulsação. Depois, pressione START/STOP para começar.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem 24 níveis de resistência. Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar algum tempo até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

5. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola vai entrar no modo pausa. Se os pedais não se movimentarem durante alguns minutos, a consola vai desligar-se automaticamente.

PROGRAMAS DE CONTROLO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento, a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione um programa de frequência cardíaca.

Quando liga a consola, a palavra MANUAL ficará a piscar no visor.
Pressione UP ou DOWN para seleccionar o programa de frequência cardíaca.. Aguarde até que apareça a palavra HRC 60%, HRC 70%, HRC 85% ou THR na consola, depois pressione MODE para validar.

Cada programa tem um objectivo específico.
O objectivo do programa HRC 60% é chegar a 60% da frequência cardíaca máxima.
O objectivo do programa HRC 70% é chegar a 70%

da frequência cardíaca máxima.
O objectivo do programa HRC 85% é chegar a 85% da frequência cardíaca máxima.
Com o programa THR pode definir o seu objectivo de frequência cardíaca.
O HRC é calculado da seguinte forma: 220 - a sua idade.
Por exemplo, para uma pessoa de 35 anos:
220-35 = 185 pulso/min.

3. Inserir os seus dados.

Quando a palavra AGE estiver a piscar, pressione o botão UP ou DOWN para seleccionar a sua idade, pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o seu objectivo, depois pressione MODE para validar. Por fim, pressione START/STOP para começar.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem vinte e quatro níveis de resistência. Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar algum tempo até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

5. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola vai entrar no modo pausa. Se os pedais não se movimentarem durante alguns minutos, a consola vai desligar-se automaticamente.

PROGRAMA WATT

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento, a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione um programa Watt.

Quando liga a consola, a palavra MANUAL ficará a piscar no visor.
Pressione UP ou DOWN para seleccionar o programa WATT. WATT fica a piscar no visor. Pressione MODE para validar.

3. Inserir os seus dados.

Quando TIME é apresentado na consola, pressione o botão UP ou DOWN para seleccionar o seu tempo, pressione o botão MODE para validar. Faça o mesmo com a distância e as calorias. Pressione MODE para validar. Depois, pressione START/STOP para começar. Assim que o programa for iniciado, ajuste o seu objectivo WATT.

NOTA: Como este programa se baseia na sua velocidade, não pode alterar a resistência dos pedais como desejar.

4. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se mexerem durante alguns segundos, a palavra STOP vai aparecer no visor e a consola vai entrar no modo pausa. Se os pedais não se movimentarem durante alguns minutos, a consola vai desligar-se automaticamente.

PROGRAMAS DE DEFINIÇÃO PARA O UTILIZADOR

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento, a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione um programa personalizado.

Pressione Up ou DOWN para seleccionar o programa personalizado que pretende USER 1-4. Pressione MODE para validar. A seguir, seleccione o utilizador pressionando Up ou DOWN, depois pressione MODE para validar.

3. Inserir os seus dados.

Agora o utilizador pode modificar livremente o perfil do programa de acordo com 10 intervalos. Este perfil será guardado na consola após a definição. Depois de seleccionar o programa e de pressionar o botão MODE durante cerca de 3 segundos, a primeira coluna vai começar a piscar e pode pressionar UP e DOWN para aumentar ou diminuir os valores e criar o seu perfil. Pressione MODE para validar o valor. Depois, poderá ajustar os valores para a segunda coluna, etc. Faça o mesmo para as 10 colunas. Pressione novamente o botão MODE durante 3 segundos para validar o seu perfil, pressione o botão UP e DOWN para validar os valores de distância, tempo e calorias. Depois, pressione START/STOP para começar.

4. Mude a resistência dos pedais como desejar.

À medida que pedala, mude a resistência dos pedais pressionando os botões de aumento e diminuição de Resistência. Existem vinte e quatro níveis de resistência. Nota: depois de pressionar os botões, vai demorar algum tempo até que os pedais cheguem ao nível de resistência seleccionado.

TESTE DE GORDURA CORPORAL

1. Ligue a consola.

Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar. O visor vai acender-se todo durante um momento, a consola ficará então pronta a usar.

2. Seleccione o teste de gordura corporal
Pressione o botão UP e DOWN para seleccionar o programa de gordura corporal. Pressione o botão MODE para validar. É um programa especial concebido para calcular a percentagem de gordura corporal (FAT%), a taxa metabólica basal (TMB), o índice de massa corporal (IMC) e tipo de corpo do utilizador.

3. Inserir os seus dados

Com a altura a piscar, ajuste o seu tamanho com o botão UP e Down e valide com MODE.
Ajuste da mesma forma os valores de peso, idade, sexo e valide cada um deles pressionando MODE.
Depois, pressione o botão START/STOP para iniciar o cálculo.
Durante a medição da gordura corporal, coloque as palmas das mãos nas protecções dos contactos.
O resultado do teste é:
FAT%: A gordura corporal total no nosso corpo medida em percentagem
BMR: a taxa metabólica basal (metabolismo) é a energia (medida em calorias) gasta pelo corpo em repouso para manter a função corporal normal.
IMC: significa Índice de massa corporal e é utilizado para a construção do formato do corpo.
Durante a medição da gordura corporal, se o contacto das palmas das mãos com o sensor de pulso não estiver correcto, o computador não consegue receber qualquer sinal e irá apresentar a mensagem ERROR. Pressione START/STOP durante 3 segundos e tente novamente.
Para sair do teste pressione START/STOP durante mais de 3 segundos.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Inspeccione e aperte regularmente todas as peças da elíptica.

Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. Para limpar a elíptica, utilize um pano húmido e uma quantidade reduzida de detergente suave.

Importante: para evitar danos na consola, mantenha os líquidos afastados da consola e mantenha-a protegida de luz solar directa.

ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO

⚠ AVISO:

Antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.
O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

Estas directrizes ajudarão a planear o seu programa de exercícios. Para obter informação detalhada sobre o exercício, adquira um livro consagrado ou consulte um médico. Lembre-se de que uma alimentação correcta e repouso adequado são essenciais para resultados bem sucedidos.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, o segredo para alcançar os resultados desejados é praticar exercício com a intensidade adequada. Pode utilizar a sua frequência cardíaca como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela seguinte mostra os batimentos cardíacos recomendados para queimar gordura e para exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade apropriado, consulte primeiro a sua idade na parte inferior da tabela (as idades são arredondadas para a década mais próxima). Os três números apresentados por cima da sua idade correspondem à sua "zona de treino". O número mais pequeno é a frequência cardíaca para queimar gordura, o número do meio corresponde à frequência cardíaca para a queima máxima de gordura e o número mais elevado corresponde à frequência cardíaca para exercício aeróbico.

Queimar gordura — Para queimar gordura de uma forma eficaz, é necessário praticar exercício num nível de intensidade baixo, durante um período de tempo contínuo. Durante os primeiros minutos de exercício, o seu corpo utiliza as calorias de hidratos de carbono para obter energia. Só após os primeiros minutos o corpo começa a utilizar a energia das calorias da gordura armazenada. Se o seu objectivo é queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até a frequência cardíaca se situar perto do número inferior da sua zona de treino. Para uma queima máxima de gordura, realize o exercício com a sua frequência cardíaca próxima do número intermédio da sua zona de treino.

Exercício aeróbico — Ser o seu objectivo é fortalecer o seu sistema cardiovascular, deve executar exercício aeróbico, que é a actividade que requer grandes quantidades de oxigénio por períodos prolongados. Para um exercício aeróbico, ajuste a intensidade do seu exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número superior da sua zona de treino.

DIRECTRIZES DE TREINO

Aquecimento — Comece por 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios ligeiros. O aquecimento irá aumentar a temperatura corporal, os batimentos cardíacos e a circulação, como preparação para o exercício.

Exercício na zona de treino — Exercício durante 20 a 30 minutos com a sua frequência cardíaca na sua zona de treino. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a sua frequência cardíaca na sua zona de treino por um período superior a 20 minutos). Respire regular e profundamente enquanto realiza o exercício. Nunca sustenha a respiração.

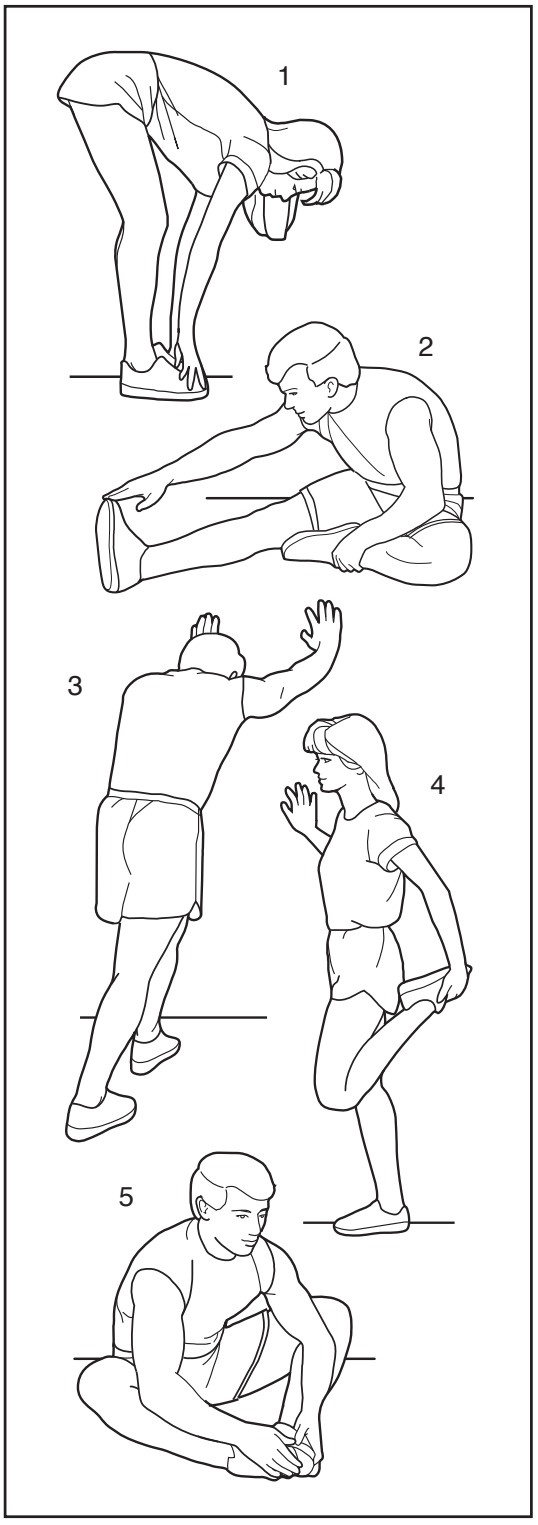
Arrefecimento — Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. O alongamento aumenta a flexibilidade dos seus músculos e ajuda a prevenir problemas após o exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, planeie três treinos por semana, com pelo menos um dia de repouso entre treinos. Após alguns meses de exercício regular, poderá realizar até cinco treinos por semana, se desejar. Lembre-se que a chave para o sucesso é tornar o exercício físico uma parte regular e agradável do seu quotidiano.

ALONGAMENTOS SUGERIDOS

A forma correcta de fazer vários alongamentos básicos é apresentada à direita. Mexa-se lentamente à medida que se alonga — nunca faça movimentos bruscos.



1. Alongamento "tocar no dedo do pé"

Fique de pé com os joelhos ligeiramente dobrados e incline-se lentamente para a frente das ancas. Deixe que as suas costas e os seus ombros relaxem à medida que desce até aos dedos dos pés, indo o mais longe possível. Permaneça assim contando até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: tendões, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos tendões

Sente-se com uma perna esticada. Puxe a sola do pé oposto para si e pouse-a contra a parte de dentro da coxa da sua perna esticada. Chegue aos dedos dos pés indo o mais longe possível. Permaneça assim contando até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: tendões, costas e virilhas.

3. Alongamento dos gémeos/calcanhares

Com uma perna à frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a sua perna de trás direita e o pé de trás plano no chão. Incline a sua perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Permaneça assim contando até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar mais os tendões dos calcanhares, incline a perna de trás também. Alongamentos: gémeos, tendões dos calcanhares e tornozelos.

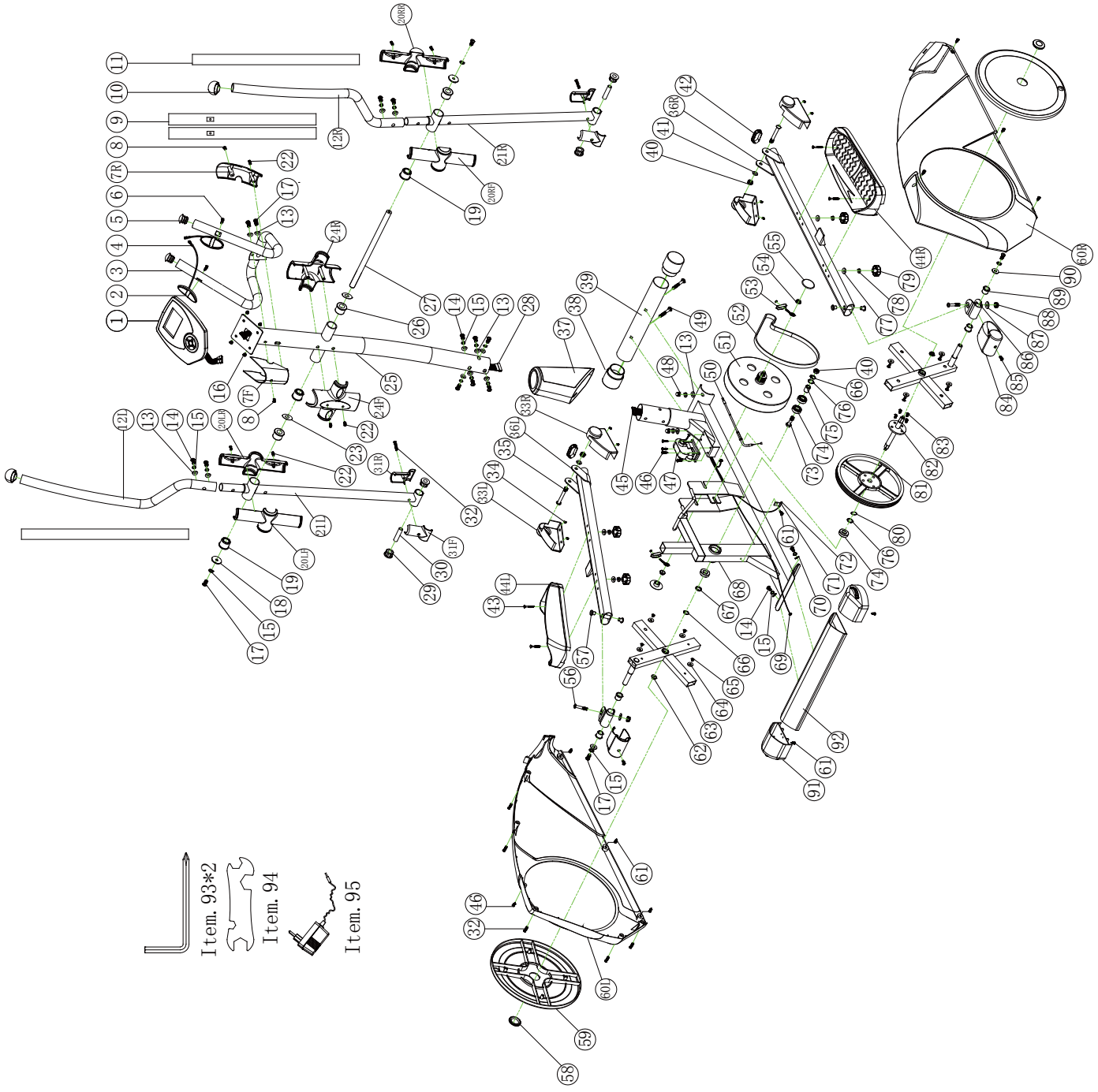
4. Alongamento dos quadríceps

Com uma mão contra uma parede para se equilibrar, segure num pé por trás com a outra mão. Puxe o calcanhar o mais próximo das nádegas que conseguir. Permaneça assim contando até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Alongamentos: quadríceps e músculos das ancas.

5. Alongamento do interior da coxa

Sente-se com as solas dos pés juntos e os joelhos apontados para fora. Puxe os pés em direcção à zona das virilhas ao máximo. Permaneça assim contando até 15, depois relaxe. Repita 3 vezes. Alongamentos: quadríceps e músculos das ancas.

ESQUEMA — Modelo N.º PFIVEL81802.0



LISTA DE PEÇAS—Modelo N.º PFIVEL81802.0

Item	Descrição	Qtd.
1	Computador	1
2	Placa do cabo de pulso	2
3	Guiador	1
4	Cabo de pulso	2
5	Tampa da extremidade	2
6	Parafuso auto-roscante	2
7	Suporte do computador	1
8	Parafuso de cabeça redonda	2
9	Espuma guiador	2
10	Tampa da extremidade	2
11	Espuma pólo impulso superior	2
12	Pólo impulso superior	1
13	Anilha ondulada	14
14	Parafuso fêmea	10
15	Protecção da mola	14
16	Parafuso auto-roscante	4
17	Parafuso fêmea	6
18	Anilha	2
19	Tubo de nylon	4
20	Tampa de plástico central superior	1
21	Soldadura pólo impulso inferior	1
22	Parafuso auto-roscante	6
23	Anilha ondulada	2
24	Cobertura eixo central	1
25	Soldadura guiador	1
26	Tubo de nylon	2
27	Eixo central	1
28	Cabo superior do computador	1
29	Buchas	4
30	Buchas eixo central inferior	2
31	Tampa pólo impulso inferior	1
32	Parafuso auto-roscante	7
33	Tampa suporte pé	2
34	Parafuso de cabeça plana	8
35	Parafuso fêmea	2
36	Soldadura tubo pé	1
37	Tampa de plástico frontal	1
38	Tampa do estabilizador frontal	2
39	Estabilizador frontal	1
40	Tampa de nylon	3
41	Anilha	2
42	Tampão tubo elíptica	2
43	Parafuso do carro	2
44	Pedal	1
45	Cabo inferior do computador	1
46	Parafuso autoperfurante	6
47	Motor	1
48	Porca de tampa	2
49	Parafuso do carro	2
50	Fio condutor	1

Item	Descrição	Qtd.
51	Volante	1
52	Cinto	1
53	Período de ajuste da corrente	1
54	Parafuso de cabeça plana	2
55	Peça de protecção do eixo	2
56	Parafuso fêmea	2
57	Metalurgia do pó	4
58	Tampa do eixo pedaleiro	1
59	Placa do ciclo	2
60	Tampa da correia	1
61	Parafuso autoperfurante	8
62	Parafuso de cabeça plana	2
63	Soldadura transversal	2
64	Anilha	8
65	Parafuso auto-roscante	8
66	Grampo em forma de C	2
67	Anilha	2
68	Soldadura da estrutura principal	1
69	Cabo DC	1
70	Anilha	2
71	Suporte do sensor	1
72	Cabo do sensor	1
73	Parafuso auto-roscante sextavado	1
74	Rolamento	4
75	Tubo do rolamento	1
76	Anilha	2
77	Anilha (para pedal)	4
78	Protecção da mola	4
79	Placa de metal redonda	4
80	Anilha ondulada	1
81	Roda da correia	1
82	Placa de metal redonda	1
83	Parafuso fêmea	4
84	Tampa de plástico da peça M	2
85	Parafuso de cabeça redonda	2
86	Peça M	2
87	Anilha	2
88	Tampa de nylon	2
89	Pequeno tubo de nylon	4
90	Anilha	2
91	Tampa do estabilizador traseiro	2
92	Estabilizador traseiro	1
93	Chave sextavada	2
94	Chave de extremidade aberta	1
95	Adaptador	1

NOTAS:

ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

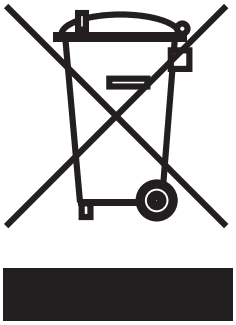
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos facultar as seguintes informações quando nos telefonar:

• o número do modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)

• o nome do produto (consulte a capa deste manual)

• o número da chave e a descrição da(s) peça(s) sobresselente(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e ESQUEMAS quase no final deste manual)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE RECICLAGEM PARA CLIENTES DA UNIÃO EUROPEIA



Este produto electrónico não pode ser colocado no lixo municipal. Para preservar o ambiente, este produto tem de ser reciclado uma vez terminada a sua vida útil, conforme previsto pela lei. Recorra a instalações de reciclagem autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua zona. Ao fazê-lo está a contribuir para a preservação dos recursos naturais, bem como para o aperfeiçoamento das normas europeias de protecção ambiental. Se necessitar de mais informações sobre os métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte as autoridades municipais locais ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

ESPECIFICAÇÃO:

Dimensões aberto (C x L x A): 140 x 61 x 162 cm
Peso do Produto: 39 kg

Impresso na China © 2012 Icon Health & Fitness, Inc.